2015 東京30K 秋大会 2015 東京10K

主　催　アールビーズスポーツ財団
主　管　東京陸上競技協会
後　援　葛飾区、葛飾区教育委員会
協　賛　味の素株式会社
　　株式会社 JSG
　　マクダビッドジャパン株式会社
　　カルビー株式会社
　　ハーマンインターナショナル株式会社
　　ニチバン株式会社

参加のご案内

この度は「東京30K（サーティーケー）+10K（デンケー）秋大会」にお申し込みいただき、ありがとうございます。
大会当日までに、本誌をよくお読みいただいたうえでご来場ください。

☞ 東京30Kの詳細はP.2～P.4　☞ 東京10Kの詳細はP.5～P.6をお読みください

開催日

2015年 10月10日（土）

会　場

堀切水辺公園 荒川河川敷（東京都葛飾区）

交通のご案内

京成本線　堀切菖蒲園駅より 徒歩約 15 分

※参加者用の駐車場はございません。
　公共の交通機関をご利用ください。
※会場までは信号を守ってお越しください。自転車で来場する場合は、
　大会会場内にある駐輪場をご利用ください。

大会スケジュール

東京30K秋大会

7:30　会場オープン、フードサービス開始
8:40　オープニングセレモニー
9:00　スタート
　※申告タイム順に整列してスタート
10:45　トップゴール（予測）
13:00　レース終了
　※大会当日の選手受付はございません。

東京10K秋大会

12:30　受付開始
14:00　チャンピオンシップスタート
　（35分以内で完走できる方）
15:00　一般の部 スタート
　※申告タイム順に整列してスタート
　2分間隔程度のウェーブスタートを予定
17:00　大会終了

開催可否についてのお知らせ

荒天・災害等による開催中止決定の告知については、大会当日10月10日（土）早朝5時に PCサイト・携帯サイトでお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。
PCでは RUNNETの「大会エントリー」東京30K秋大会のページに表示されます。

PC用　http://runnet.jp/cgi-bin?id=108933
携帯用　http://runnet.jp/m/kaisai/raceListAction.do?command=detail&raceId=108933

スマホ用　携帯用

大会に関するお問い合わせ

東京30K+10K秋大会・大会事務局
事前 **TEL.03-3714-1733**（平日9:30～17:30）
当日 **TEL.090-3230-6864**（大会本部）
※緊急時以外はご遠慮ください。
〒152-8532　東京都目黒区原町1-31-9 アールビーズ内

最新情報は大会ホームページを CHECK！
http://30k-series.com/tokyo-autumn

大会公式 Facebook
https://www.facebook.com/tokyo30k

2015 東京30K

❗大会当日の選手受付はございません。
ナンバーカードと記録計時タグを、大会当日必ずご持参ください!

ウェーブスタートについて

安全、スムーズに走行していただけるよう、希望ペース、申告タイム別にスタート時間を設定しました。事前に送付しているナンバーカードに印字されている各自のスタート時間をご確認ください。

スタート① 9:00　～4分15秒/kmペース
　　4分15秒/kmペース★
スタート② 9:02　4分30秒/kmペース★
スタート③ 9:04　5分/kmペース★
スタート④ 9:08　5分15秒/kmペース★ 新設
スタート⑤ 9:10　5分30秒/kmペース★
スタート⑥ 9:14　5分45秒/kmペース★ 新設
スタート⑦ 9:16　6分/kmペース★
スタート⑧ 9:20　6分30秒/kmペース★
スタート⑨ 9:22　7分/kmペース★、7分/kmペース～

❗エントリー時の申告タイムと異なるブロックからスタートすることも可能です。無理をせず当日の体調によって、ペースを調整してください。

●各自スタートマット通過時からのネットタイムを計時します。
★ペースメーカーについて
キロ4分15秒～7分00秒までにペースメーカーがつきます。レースペースを作るためにお役立てください。

給水・トイレ・救護所

●給水所
メイン会場(START/FINISH)に1カ所、コース上3カ所に給水所を設置します。9km、14km、21km、26km地点にはフードコーナーを設置します。
❗計10回給水できます。
熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。

●トイレ
トイレの設置場所はコースMAPをご確認ください。事務局側で用意する仮設トイレの他、スタート後 2km までの間にある 2 カ所の公衆トイレもご利用いただけます。

●救護所
メイン会場1カ所、コース上2カ所に設置されています。大会競技中の怪我・急病については、応急処置を救護スタッフが行います。応急処置での対応が難しいと判断した場合、救急車の出動を要請して病院へ搬送します。応急処置以降の治療については、各自の責任・判断において行ってください。

ナンバーカードと記録計時タグ

●今大会で使用するナンバーカードと記録計時タグは事前に送付しています。
ナンバーカード、記録計時タグをお忘れになった場合、再発行手続きが必要となります。
大会本部横の再発行窓口にて再発行手続きを行ってください。再発行手数料は 500 円です。
大会当日まで保管には十分に注意し、お忘れにならないよう、くれぐれもご注意ください。
●記録計時タグは、ナンバーカードセットに同封の取扱説明書を参考に、シューズに正しく装着してください。
ナンバーカードは前から見えるよう胸に付けてください。

レースに出場しない場合の記録計時タグ返却について

●大会当日、来場する場合
会場内にある参加賞引換窓口に記録計時タグをご返却ください。

●大会当日、来場しない場合
計時タグは、大会終了後2週間以内に同封の返却用封筒でご返却ください(返却先は返却用封筒に印字されています)。
※記録計時タグが返却されない場合、実費を請求させていただきます。

[記録計時タグ返却先]
〒152-8533　東京都目黒区原町 1−31−9
　　計測タグ事務局 行

※参加賞ハーフパンツをご希望の方は、大会終了後 1 週間以内に大会事務局までご連絡ください。着払いで発送いたします。
〒152-8532　東京都目黒区原町 1−31−9
　　東京30K+10K秋大会 大会事務局
TEL:03-3714-1733(平日 9:30 ～ 17:30)

更衣室・荷物預かり

●更衣室
会場内に更衣テントを設けています。どうぞご利用ください。

●荷物預かり
この案内に同封している「荷札」を必ず荷物につけてから荷物預かり所にお預けください。
貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。

トレーナーステーション

トレーナーステーションがオープンします！
東京30K+10K秋大会では、メイン会場内で東京メディカル・スポーツ専門学校の生徒さんが、ランナーのみなさんの出走前の準備やレース後の疲労した脚や身体のケアを行ないます。(無料サービス)
※内容(予定)…テーピング・アイシング・ストレッチなど
※タオルをご持参ください

【時間】2015年10月10日(土)　7:30～17:00
【場所】メイン会場　トレーナーステーションブース

記　録

- 記録は事前送付した記録計時タグで計時します。タグがないと計時できません。大会当日、必ず持参し、正しくシューズに装着してください。
- 靴ヒモのないシューズで走る方は、総合案内のランナーズチップコーナーへお越しください。

ランフォト

- 本大会の記録証はランフォト(写真入りWEB記録証)です。ネットタイムと5km地点のラップ入り記録証です。
  大会終了後、約1週間で大会HPから記録証をダウンロードできるようになります。

ランナーズアップデート

- 大会当日は、「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトからフィニッシュタイムを確認できます。
  ※記録は速報のため、参考タイムです。
  PC用　http://update.runnet.jp/2015tokyo30kf/
  携帯用 http://update.runnet.jp/m_2015tokyo30kf/

スマホ用　携帯用

- 表彰はございません。あらかじめご了承ください。

参 加 賞

- 大会オリジナル ハーフパンツ
  参加賞引換窓口にて、大会オリジナルハーフパンツをフィニッシュ後、計時タグと引換えにお渡しします。

注 意 事 項

- 雨天決行。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 28～29kmの木根川橋駐車場広場付近で車両横断のためランナーストップをかける場合がありますのでご了承ください。
- 競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。
- 大会開催中の怪我に関して、主催者加入の損害保険の範囲内のみの補償となります。
- 大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。また、健康チェックリストを活用し、体調がすぐれない場合は勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- 天候が急変する事も予想されます。雨具の用意を忘れないようにしてください。
- 大会出場中の映像・写真記事・記録のテレビ・新聞・雑誌・インターネットへの掲載権は、主催者に属します。
- 会場内は禁煙です。
- スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となる場合があります。

★荒川クリーンエイド活動を募集・実施

アールビーズスポーツ財団は、荒川クリーンエイド・フォーラムの会員となり活動を支援していきます。
大会当日はゴミ拾い活動を行います。
- 9:00～9:30 総合案内横の窓口にて受付
- 9:30開始～10:30終了
  参加された方には、ドリンクや軽食類を用意いたします。

※当日のクリーン活動の詳細、募集については、東京30K秋大会HPにて発表します。
※荒川クリーンエイド・フォーラムについては、
http://www.cleanaid.jp/ をご覧ください。

コース MAP
START/FINISH
大会会場：堀切水辺公園
2015 東京30K
給水
救護
トイレ
AED
1km
29km
2km
28km
3km
15km/27km
第2折り返し：15km
中川水門付近
4km/16km
14km/26km
5km/17km
13km/25km
6km/18km
12km/24km
7km/19km
11km/23km
8km/20km
10km/22km
第1折り返し：9km
第3折り返し：21km
葛西橋
堀切菖蒲園
京成本線
お花茶屋
堀切JCT
堀切
四ツ木
立石
京成立石
東立石
奥戸街道
鐘ヶ淵
墨田
東四ツ木
四ツ木橋
新四ツ木橋
木根川橋
首都高速向島線
東向島
八広
京成曳舟線
曳舟
京成曳舟
墨田区
平和橋
東新小岩
西新小岩
新小岩
平井大橋
東武亀戸線
立花
文花
小村井
浅草通り
東あずま
平井
松島
中央
江戸川区
新小松川橋
亀戸水神
亀戸
錦糸町
荒川大橋
首都高速小松川線
大島
新大橋通り
都営新宿線
東大島
船堀橋
東小松川
住吉
西大島
明治通り
船堀
江東区
北砂
東砂
南砂
北葛西
葛西橋
東陽町
南砂町
清砂大橋
西葛西
東京メトロ東西線
葛西
牛田
京成関屋
堀切
押上
曳船
6
14

2015 東京10K

選手受付　12:30 ～ 選手受付テント

参加案内はがきを必ずご持参の上、スタート 30 分前までに「選手受付テント」にて手続きをしてください。受付窓口は、ナンバーカード順に分かれています。
記録計時タグは、ナンバーカードセットに同封の取扱説明書を参考に、シューズに正しく装着してください。ナンバーカードは前から見えるよう胸に付けてください。

ウェーブスタートについて

安全、スムーズに走行していただけるよう、申告タイム別にスタート時間を設定しました。参加案内はがきに記載されている各自のスタート時間をご確認ください。

スタート① 14:00　チャンピオンシップの部
スタート② 15:00
スタート③ 15:02
スタート④ 15:04
スタート⑤ 15:06
スタート⑥ 15:08
スタート⑦ 15:10

❗エントリー時の申告タイムと異なるブロックからスタートすることも可能です。無理をせず当日の体調によって、ペースを調整してください。

●各自スタートマット通過時からのネットタイムを計時します。

更衣室・荷物預かり

●**更衣室**
会場内に更衣テントを設けています。どうぞご利用ください。

●**荷物預かり**
ナンバーカードに同封している「荷札」を必ず荷物につけてから荷物預かり所にお預けください。
貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。

給水・トイレ・救護所

●**給水所**
メイン会場1カ所、コース上2カ所に給水所を設置します。
❗計2回給水できます。
熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。

●**救護所**
2カ所に設置されています。
（メイン会場1カ所、コース上1カ所）
大会競技中の怪我・急病については、応急処置を救護スタッフが行います。応急処置での対応が難しいと判断した場合、救急車の出動を要請して病院へ搬送します。
応急処置以降の治療については、各自の責任・判断において行ってください。

記　録

●記録は受付でお渡しする記録計時タグで計時します。タグがないと計時できません。正しくシューズに装着してください。

ランフォト

●本大会の記録証はランフォト（写真入りWEB記録証）です。
ネットタイムと5km地点のラップ入り記録証です。
大会終了後、約1週間で大会HPから記録証をダウンロードできるようになります。

ランナーズアップデート

●大会当日は、「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトからフィニッシュタイムを確認できます。
※記録は速報のため、参考タイムです。

PC用　http://update.runnet.jp/2015tokyo30kf/
携帯用 http://update.runnet.jp/m_2015tokyo30kf/

スマホ用　携帯用

●参加賞・表彰はございません。あらかじめご了承ください。

注 意 事 項

●雨天決行。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
●参加賞・表彰はございません。あらかじめご了承ください。
●競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。
●大会開催中の怪我に関して、主催者加入の損害保険の範囲内のみの補償となります。
●大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。また、健康チェックリストを活用し、体調がすぐれない場合は勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
●天候が急変する事も予想されます。雨具の用意を忘れないようにしてください。
●大会出場中の映像・写真記事・記録のテレビ・新聞・雑誌・インターネットへの掲載権は、主催者に属します。
●会場内は禁煙です。
●スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となる場合があります。

コース MAP
START/FINISH
大会会場：堀切水辺公園
2015 東京10K
給水
救護
トイレ
AED
1km/9km
2km/8km
3km/7km
4km/6km
折り返し【5km】
堀切菖蒲園
京成本線
お花茶屋
牛田
京成関屋
堀切
堀切 JCT
四ツ木
立石
京成立石
東立石
奥戸街道
鐘ヶ淵
四ツ木橋
新四ツ木橋
木根川橋
首都高速向島線
墨田
東向島
八広
京成曳舟線
曳舟
京成曳舟
墨田区
首都高速7号深川線
西新小岩
平和橋
東新小岩
平井大橋
新小岩
押上
東武亀戸線
立花
文花
小村井
浅草通り
東あずま
平井
松島
新小松川橋
江戸川区
亀戸水神
亀戸
錦糸町
荒川大橋
首都高速小松川線
大島
新大橋通り
都営新宿線
東大島
住吉
西大島
明治通り
船堀橋
東小松川
船堀
江東区
北砂
東砂
南砂
東陽町
南砂町
北葛西
葛西橋
清砂大橋
西葛西
東京メトロ東西線
葛西

会場MAP

- 給水所
- 救護所
- 仮設トイレ
- 出展ブース
- 総合案内
- 荷物預かり所
- 更衣室

フードサービス 実施します!
会場内のフードエリア(7:30オープン予定)では、無料でドリンクを提供します。フィニッシュ後にはビール、フルーツなどエネルギー補給にぴったり。ぜひお立ち寄りください!

★ランナーサービスブースが充実!!

●味の素株式会社

「アミノバイタル」ブースではスタート前にカラダをサポートする「アミノバイタルGOLD」と長時間エネルギー持続の「アミノバイタル パーフェクトエネルギー」を配付いたします。20kmの給水所でも「アミノバイタル パーフェクトエネルギー」を用意し、後半の粘りをサポートします。ゴール後には新製品「アミノバイタルGOLD」ゼリードリンク、2000ドリンクを両方提供!尚、東京30Kでは通販大手アマゾンとのコラボ企画も実施します。
是非、お立ち寄りください。

http://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/

●株式会社JSG

東京30Kに出場するランナーの皆さんを、「CarryH」が強力サポート!活性酸素を除去し、疲労を撃退する水素水「CarryH」。当日はゴール後にFinishドリンクとして配布いたします。翌日の疲れを軽減し、勝負レースに向けてベストコンディションをつくるために、是非お試しくださいね。

「CarryH」 愛用ランナーの声はコチラ
http://runnet.jp/project/carry-hportal/

●カルビー株式会社

ランナーに必要な栄養素が手軽においしく摂れる、カルビー「フルグラ」のサンプル配布と試食を行います。カルビー「フルグラ」は、腸の働きを助ける食物繊維と、体内の酸素運搬をサポートする鉄分がたっぷりです!食物繊維には、腸内の有害物質を体外へと排出させたり、便秘を改善したりと腸内環境を整える働きがあります。また、体内に鉄分が不足すると、息切れや目まいといった貧血の原因になり、ランナーとしての有酸素運動能力にも悪影響を与えてしまいます。「フルグラ」を上手に活用し、本番で高いパフォーマンスを発揮しましょう!

http://www.calbee.co.jp/cereal/

●ハーマンインターナショナル株式会社

ランナーがランナーのために開発したスポーツイヤホン「yurbuds(ヤーバッズ)」。走行中、耳から抜け落ちない独自の機能を搭載し、激しく動いても安定した装着感を誇ります。防汗仕様ですので、汗を気にせずにお使いいただけます。今回は東京30Kの走行中にお試しいただけるモニターを募集中!お試しいただいた方にはもれなく、IRON MAN&yurbudsのコラボミニポーチを差し上げます。当日音楽を聞きながら走ろうと思っている方は、是非お試しください。
※モニター貸出は30km種目(午前の部)ご参加の方のみとなります

●マクダビッドジャパン株式会社

常にパーソナルベストを目指すアスリートのために下半身をサポートする各種ギアを貸出します。当日は「アクティブリカバリータイツ」などの最新リカバリーギアやランナー膝等の障害に対応するサポーターを実際に着用して走れます。

http://www.mcdavid.co.jp/

●ニチバン株式会社

ニチバンブースでは足の疲れ予防に最適な「ランサポ」の無料体験会を実施してます。「ランサポ」は足裏に貼るテーピングでアーチアップ効果で足が疲れにくくなります。時間もかからないので是非お立ち寄りください!

http://www.battlewin.com/lineup/running_support/index.html

Facebookに
あなたのレース写真を自動ポスト!!
みんなで写真をシェアしよう!!

FREE!!

RUNPHOTO2.0

どんなサービスなの?

プロカメラマンが撮影したあなたのレース写真をその日のうちにFacebookタイムラインへ自動投稿するサービスです。サービス名は「ランフォト2.0」。プロカメラマンによるハイクオリティの写真を家族や友だちとリアルタイムでシェアすることができます!

①登録はカンタン!

東京30K+10K秋大会公式HPの登録ページに埋め込まれているウィジェットへあなたのナンバーカード番号を登録。大会前でも大会後でも登録できます。

登録開始日や登録の詳細は、大会HPをCHECK!!

ここへ入力!

(ウィジェット)

②レース会場で写真撮影

ランフォト2.0専属カメラマンがレース中はもちろん、レース前後も会場であなたの写真を撮影します。
カメラマンを見かけたらスマイル&フォームを意識!!

※ランフォト2.0専属カメラマンの撮影したカットが対象です。

このバーコードをカメラに向けてください!

★会場内の撮影パネル前でも撮影できます!

ゼッケンは必ず体の前面に付けてください。

③あなたのFacebookへ自動投稿!!

①で登録したFacebookページへレース中の写真を自動アップロード!!撮影された写真はその場でアップロードされるので、ほぼリアルタイムであなたの激走ショットへ「いいね!」や「コメント」が寄せられます!

※公開範囲は①の登録時に選択することができます。

※注意事項
- 当サービスは無料でご利用頂けます。
- 当サービスをご利用するには Facebook アカウントが必要になります。
- 大会後の事後登録によるサービス利用も可能です。
- 大会後、写真がまだアップロードされていない場合はしばらくたってから再度ご確認ください。
- ご提供させて頂くお写真の枚数・内容は場合によってはご期待に添えないことがありますのでご了承ください。

事前 健康チェックリスト

「東京30K+10K秋大会」参加にあたり、事前の健康チェックをお願いします。
必ずご本人が確認してください。提出の義務はありません。

(A) 下記の項目(1～4)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加について、かかりつけ医によくご相談ください。かかりつけ医の指導のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
3. 血縁者にいわゆる"心臓マヒ"で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
4. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記の項目(5～8)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。

5. 血圧が高い(高血圧)。
6. 血糖値が高い(糖尿病)。
7. コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症)。
8. たばこを吸っている(喫煙)。

かかりつけ医とは、みなさんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
かかりつけ医をきちんと決めて、大会参加などについて相談しましょう。

レース前 健康チェックリスト

安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1人がレース当日の体調をスタート前に必ずチェックしてください。提出の義務はありません。

下記項目(1～7)の中で、1つでも当てはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感は残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。

レース中の注意事項

レース前・レース中 ・レース後は水分補給を心がけましょう。
体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

※レース運びを計画立ててレースに臨みましょう。また、ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。当日は、余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。